

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2018.11.12.

Kedd
2018.11.13.

Szerda
2018.11.14.

Csütörtök
2018.11.15.

Péntek
2018.11.16.

Tízórai

-Tej 1,5%-os
-Sajtos pereg
-Szezámagos rozsos kenyér

E:341,2, ZS:7,1, T:0,0, F:10,8, CH:57,4,
C:0,0
Allergén: G, L, O, S, T

-Kakaó
-Sajtos stangli

E:100,9, ZS:4,2, T:0,0, F:3,3, CH:12,6,
C:0,0
Allergén: G, L, O

-Gyümölcs tea
-Tejfölös túró
-Főtt burgonya
-Szezámagos rozsos kenyér

E:518,8, ZS:4,7, T:0,0, F:16,5, CH:99,9,
C:0,8
Allergén: G, L, S

-Tej 1,5%-os
-Gabonapehely
-Szezámagos rozsos kenyér

E:220,0, ZS:3,2, T:0,1, F:7,7, CH:39,4,
C:4,7
Allergén: F, G, L, O, S

-Tejes kávé
-Sajtos pogácsa

E:228,2, ZS:10,1, T:0,0, F:11,0,
CH:22,0, C:0,0
Allergén: G, L, O, T

Ebéd

-Piroslevű tészta leves
-Töltött tök
-Müzli szelet piros
gyümölcsös
-Búzacsírás Graham kenyér
-Körte

E:822,0, ZS:33,4, T:0,7, F:30,3,
CH:95,3, C:8,5
Allergén: D, F, G, L, O, S, T

-Fokhagymakrémleves
-Lecsős sertészelet
-Párolt rizs
-Búzacsírás Graham kenyér
-Körte

E:1 039,1, ZS:38,5, T:0,6, F:39,0,
CH:134,7, C:3,3
Allergén: G, L, M, O, T, Z

-Zöldborsóleves
-Eperlevél
-Töltött sertésdagadó
-Hagymás burgonya
-Párolt káposzta

E:1 198,8, ZS:66,0, T:0,0, F:37,3,
CH:105,7, C:1,2
Allergén: G, L, M, O, T, Z

-Daragaluska leves
-Sült csirkecomb
-Hajában sült burgonya
-Párolt kukorica
-Rántott sajt

E:832,8, ZS:38,3, T:0,0, F:46,3,
CH:70,0, C:2,0
Allergén: G, L, M, O, T, Z

-Szárzabbaleves
-Fánk barackízzel
-Körte
-Búzacsírás Graham kenyér

E:1 134,9, ZS:39,4, T:0,0, F:34,9,
CH:153,3, C:1,3
Allergén: G, L, M, O, T, Z

Uzsonna

-Medvehagymás margarin
-Zöldpaprika
-Tönkölyös kenyér

E:141,7, ZS:3,2, T:0,0, F:3,3, CH:14,8,
C:0,0
Allergén: G

-Teavaj
-Túró rudi
-Tönkölyös kenyér

E:135,9, ZS:5,1, T:0,0, F:4,0, CH:16,0,
C:0,0
Allergén: G, L

-Trappista sajt
-Alma
-Tönkölyös kenyér

E:149,9, ZS:3,2, T:0,0, F:6,0, CH:15,1,
C:0,0
Allergén: G, L

-Kalács foszlós
-Rostos őszibaracklé
-Tönkölyös kenyér

E:220,0, ZS:1,9, T:0,0, F:7,5, CH:39,1,
C:1,3
Allergén: G, O, T

-Lecsókolbász
-Mustár
-Tönkölyös kenyér

E:192,0, ZS:9,5, T:0,0, F:8,6, CH:15,0,
C:0,4
Allergén: G, M

Összesen

E:1 304,9, ZS:43,8, T:0,7, F:44,4,
CH:167,4, C:8,5
Allergén: D, F, G, L, O, S, T

E:1 275,9, ZS:47,9, T:0,6, F:46,3,
CH:163,3, C:3,3
Allergén: G, L, M, O, T, Z

E:1 867,6, ZS:73,9, T:0,0, F:59,8,
CH:220,8, C:2,0
Allergén: G, L, M, O, S, T, Z

E:1 272,8, ZS:43,4, T:0,1, F:61,5,
CH:148,5, C:8,0
Allergén: F, G, L, M, O, S, T, Z

E:1 555,0, ZS:59,0, T:0,0, F:54,4,
CH:190,3, C:1,7
Allergén: G, L, M, O, T, Z

Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek

Felsőiskolás

(11-14 év)

Hétfő

2018.11.19.

Kedd

2018.11.20.

Szerda

2018.11.21.

Csütörtök

2018.11.22.

Péntek

2018.11.23.

Tízórai

-Tej 1,5%-os
-Pudingos rúd

E:260,1, ZS:12,2, T:0,0, F:5,7, CH:31,3,
C:0,0
Allergén: G, L, O, T

-Tej 1,5%-os
-Kuglóf

E:205,3, ZS:5,4, T:0,0, F:7,0, CH:32,1,
C:0,0
Allergén: G, L, O, T

-Gyümölcs tea
-Csemege szalámi
-Teavaj
-Szezámagos rozsos kenyér

E:194,9, ZS:5,9, T:0,0, F:5,1, CH:30,1,
C:0,0
Allergén: G, L, O, S

-Karamellás tej
-Magvas zsemle
-Szezámagos rozsos kenyér

E:261,1, ZS:4,5, T:0,0, F:8,2, CH:46,4,
C:0,0
Allergén: D, G, O, S

-Rostos őszibaracklé
-Kenőmájás
-Zöldpaprika
-Szezámagos rozsos kenyér

E:146,4, ZS:2,2, T:0,0, F:5,8, CH:24,3,
C:1,3
Allergén: G, L, O, S

Ebéd

-Gyümölcsleves
-Búbos szelet
-Petrezselymes burgonya
-Vágott vegyes savanyúság

E:944,7, ZS:31,0, T:0,1, F:39,2,
CH:118,0, C:8,7
Allergén: G, L, T

-Gulyásleves
-Diós metélt
-Körte
-Búzacsírás Graham kenyér

E:1 046,7, ZS:36,7, T:0,0, F:35,2,
CH:142,0, C:0,5
Allergén: D, G, L, T, Z

-Tarhonyaleves
-Pulykavagdalt
-Finomfőzelék
-Búzacsírás Graham kenyér
-Körte

E:939,1, ZS:44,4, T:0,0, F:37,4,
CH:91,3, C:1,0
Allergén: G, T

-Karfiol leves
-Rácós halfilé
-Citromos vajmártás
-Búzacsírás Graham kenyér
-Körte

E:952,7, ZS:24,9, T:0,9, F:38,2,
CH:147,5, C:2,5
Allergén: G, H, L, T

-Lebbencsleves
-Fokhagymás sertéssült
-Paradicsomos
káposztafőzelék
-Búzacsírás Graham kenyér
-Alma

E:857,3, ZS:38,8, T:0,0, F:43,0,
CH:71,1, C:2,4
Allergén: G, L, M, O, T, Z

Uzsonna

-Vasi sajtkrém
-Zöldpaprika
-Tönkölyös kenyér

E:110,5, ZS:3,1, T:0,0, F:3,6, CH:14,6,
C:0,0
Allergén: G, L

-Párizsikrém
-Zöldpaprika
-Tönkölyös kenyér

E:123,7, ZS:3,5, T:0,0, F:3,9, CH:15,0,
C:0,2
Allergén: G, L

-Joghurt, gyümölcsös
-Korpás kifli

E:315,8, ZS:4,4, T:0,0, F:11,9, CH:54,8,
C:16,4
Allergén: G, L, O

-Mogyorókrém
-Sárgarépa
-Tönkölyös kenyér

E:140,2, ZS:3,5, T:0,0, F:4,0, CH:21,2,
C:0,0
Allergén: F, G, L, O

-Tejberizs
-Kakaó öntet
-Tönkölyös kenyér

E:229,2, ZS:2,3, T:0,0, F:7,3, CH:42,8,
C:3,5
Allergén: F, G, L

Összesen

E:1 315,4, ZS:46,4, T:0,1, F:48,5,
CH:163,8, C:8,7
Allergén: G, L, O, T

E:1 375,7, ZS:45,5, T:0,0, F:46,1,
CH:189,1, C:0,7
Allergén: D, G, L, O, T, Z

E:1 449,8, ZS:54,7, T:0,0, F:54,5,
CH:176,2, C:17,4
Allergén: G, L, O, S, T

E:1 354,0, ZS:32,9, T:0,9, F:50,4,
CH:215,1, C:2,5
Allergén: D, F, G, H, L, O, S, T

E:1 232,9, ZS:43,2, T:0,1, F:56,2,
CH:138,2, C:7,2
Allergén: F, G, L, M, O, S, T, Z

Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezámag
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek